すべての女性が、心も身体も美しく健康的に過ごしていくために

# ソフィア BBT 通信

No.2
2007 年　秋冬

☆☆☆

## News

1．ソフィアレイ　初年度販売実績、目標を 26%上回る
2．基礎体温データを長期的に管理できるパソコンソフト『マドンナ』
　販売が昨年比 150%に
3．東京女子医大の研究について

## Topics/ウーマンズヘルスの周辺

1．　女性の健康と色彩心理の関係（日本ウーマンズヘルス学会講演から）
2．【連載】“心と身体の変わり目”に、「色」を取り入れ生き生きと！
　①人気の「黒」を着こなす
　＊コラム「人生を変えた？　母娘の色との出会い」

☆☆☆

## ソフィアシリーズ商品概要

ソフィア BBT 通信では、世界で初めて多機能型婦人体温計を開発したニシトモから
商品周辺のニュースと、女性の心と身体の健康に関する話題をお届けします
※BBT（basal body temperature）は基礎体温のことです
http://www.nishitomo.com/

☆　株式会社ニシトモ　お問合せ先☆
東京営業所　斎藤加奈江
千代田区鍛冶町 2-10-4　第一野田ビル　TEL　03-5294-3385/Fax 03-5294-3386
☆取材・商品貸出　お問合せ先☆
(株)ジャパンピーアールビジョン　担当：千手みほ
中央区銀座 5-10-6　御幸ビル　TEL03-3574-6591/Fax 03-3574-0056 senju@jprv.co.jp

## News

### 1. ソフィアレイ　初年度販売実績、目標を 26%上回る

1 年間で販売 3 万 8 千台を達成

昨年 10 月に発売したソフィアシリーズの最新型「ソフィアレイ」（婦人用電子体温計 BT-16）の販売が引き続き好調です。発売から 1 年間で、当初の販売目標 3 万台を 26%上回る 3 万 8 千台の販売を達成しました。

販売の内訳は、ドラッグストア約 65%、家電販売店約 20%、通信販売約 15%です。

ソフィアレイが好調の背景には、最近では重要な責務を持って働く女性が増えた環境の中、「基礎体温によって身体の状態を把握するという自己管理」の重要性への認識が、ロハスの視点も手伝って拡大しつつあることがうかがえます。

### 2. 基礎体温データを長期的に管理できるパソコンソフト「マドンナ」販売が昨年比 150%に

ニシトモのソフィアシリーズは、発売当初から記憶したデータを長期間、パソコンで管理するためのソフト「マドンナ」を別売で販売しています。当初に比べてご家庭でのパソコン使用が一般化した現在、商品購入から少し時間を置いてマドンナを購入される方も増えてきています。特に最近では、メディアで「基礎体温」について取り上げられることが多かったことも影響してか、販売実績が 1.5 倍に伸びています。

### 3. 東京女子医大の研究

「月経周期と香りの関係」についての研究が順調に進行中

ニシトモでは、東京女子医科大学 大学院 看護学研究科で久米美代子教授のもとに進めている、「女性のライフステージごとのヘルスケアへの貢献をめざした研究」に協力しています。

“女性特有の生理を基盤にして、女性ならではのエビデンス（調査結果）を集めることができればもっと役立つことがあるはず”という視点からスタートした研究。エビデンスを取っていくためにはやはり、被験者たちに基礎体温を測り、正確に記録してもらわなくてはならないと考え、使いやすく正確なデータ回収ができる婦人体温計としてソフィアシリーズが選ばれ、ソフィアレイ及びプチソフィアを研究協力として提供させていただくことにしたものです。

研究は「月経周期と香りの関係」他、現在、順調に進行中で、年内か来年早々には論文としてまとめ、学会での発表を予定しているそうです。

# Topics/ウーマンズヘルスの周辺

## 1. 女性の健康と色彩心理　（日本ウーマンズヘルス学会講演から）

基礎体温を測っている方は、体調変化を感じ取ってどんなことを心がけているのでしょうか。特に更年期が近づいている方、或いは生理の前や最中は、生理痛がひどい方もいれば、なんとなく気分が優れなかったり、イライラしてしまったりする方もいるでしょう。そのようなとき、少しの工夫で気持ちを変えることができたらよいですね。

そこで、ニシトモでは、バイオリズムが変化する生活の中に「色」をうまく取り入れることで、気持ちをポジティブな方向に持っていくことができないだろうか、と考えてみました。従来、パーティやデート、面接等、大事な時には自分の似合う色を身に着ける、ということを試している方は多いことと思います。同じように、体調の変わり目にも「色」をうまく活用してみてはいかがでしょうか。

下記に、イメージカラーコンサルタント・千葉典子先生が「第 6 回ウーマンズヘルス学会」で行った講演を基調にして、「色」を活用する前に知っておきたいポイントを紹介します。

**「色」の持つエネルギーを知る**

私たちの周りにある色は、深層心理と結びつき、心理状態を反映したり、心や体の健康を左右したりさえするそうです。色についての認識は、宗教や文化によって異なり、地域や男女の違いによってなど万人様々ですが、象徴するものは普遍的です。

一般に、色彩学では、赤や黄色、オレンジなどの暖色は自律神経を高揚させ、遠心的な作用があり、青や青緑、青紫などの寒色には沈静効果や求心的な作用があるといわれます。たとえば、更年期や PMS(月経前症候群)などで気持ちが沈滞するときには、回りに暖色をおき、逆にイライラしているときには寒色をおくと気持ちが落ち着く効果が得られることになります。

色のエネルギーは素材の持つエネルギーとも重なっています。つまり、素材それぞれが持つ色にも重要な意味があるのです。

＜料理(素材)の 5 つの色と色彩学からの意味＞

赤　—エネルギーにつながる、細胞の酸化を防ぐ……人参、トマト、まぐろ、赤ワイン
黄　—頭の機能を高める、消化器系に効く……大豆、バナナ、さつま芋、カボチャ
白　—生命力につながる……豆腐、ごはん、カブ、チーズ、ヨーグルト
緑　—免疫を高める……きゅうり、小松菜、ブロッコリー、ピーマン
黒　—若々しさにつながる……黒酢、黒ゴマ、玄米、海藻

例えば、これからの季節に手羽先と厚揚げや大根、人参、干ししいたけなどをたくさん加えて煮込むと、体も温まりコラーゲンたっぷりで美肌効果があります。素材の彩りでバランスを取ることは、イコール栄養学的にもバランスが取れて、健康な身体や心につながります。

**好きなピンクを呼吸して、毎日をポジティブに**

暖かく優しいピンクは愛情の色です。

ゆったりと心も身体もリラックスした状態で、好きなピンクをイメージしてください。そのピンク色を鼻から吸って自分の身体の中の汚いものや痛みを吐き出すように、ゆっくりと口から吐き出しましょう。幸せで満ち足りた気分にして体調も整えてくれます。

ソフィアレイのピンク色にも、女性に生き生きと過ごして欲しい願いを込めています。

## 2.【連載】“心と身体の変わり目”に、「色」を取り入れ生き生きと！
### ① 人気の「黒」を着こなす……イメージカラーコンサルタント　千葉典子

この連載では、バイオリズムの変化に「色」を取り入れて、生き生きと豊かに過ごしていくために、千葉先生に「色」の基本を踏まえながら、色彩を活用する方法を幅広く紹介していただきます。

秋の深まりと共に、今年は街に「黒」の装いが目立ちます。
秋冬の流行色を「黒」と断言する人もいます。
近年、女性たちの生活様式は多岐に亘り、価値観の多様化と共に、個人の美意識も高くなり、もはや流行をひとつに限定することが難しくなっています。ですから流行色ひとつ取っても、今や黒もあればグレーも、パープルも…と、結構なんでもありです。しかし、「黒」の着こなしが気に掛かります。やはりそれだけ「黒」を身に纏う人が多いからです。

そこで、新宿で街行く人たちに質問してみました(年代は 20～70 代まで)。

**◆今、「黒」を着ているのは？**

① 流行だから、②無難だから、③おしゃれに見える、④高級感が出る、⑤カッコよいと思う
⑥細く見える、⑦エレガントだから、ドレッシーにもなる

……でも、ちょっと待って！「黒」を着た貴方は本当に素敵でしょうか？　鏡の中の貴方は、生き生きしていますか？お肌がピチピチ、キラキラしている年代であれば、「黒」は若さという勢いで着こなせます。「黒」を実際に着ている人の中でも「でも以前より似合わない気がする」「昔はもう少し格好よかったのに…」、などと、何か変？だと感じている人も少なくありませんでした。

**◆「黒」が似合わない、もしくは選ばない理由は？**

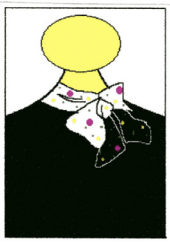
① 暗くて寂しい印象になった、②疲れた顔に見える、③意外と地味だった、④顔がたるんで見え老けた印象になった、④顔色がくすみ不健康に見える、⑤他人から、きついと言われた、⑥鏡に映った自分がふてぶてしく、恐ろしかった、⑦重く太って見えた、そうです。
……流行だからと「黒」に飛びついても、こんな風にも見えてしまうのです。

**◆それではここで「黒」を素敵に着こなすテクニックを紹介しましょう！**

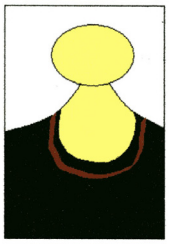
① 黒ずくめ（ワントーン）はシックですが、単調になるのでアクセントカラーで変化をつけましょう
（例）ベルトやアクセサリーなどの小物にご自身の好きな色を加えましょう
**黒×レッド、　黒×ボルドー、　黒×グリーン**　など

② 異素材の組み合わせは動きが出て上級コーディネイトになります
（例）レザーのジャケットにレースのインナーとシフォンのスカート

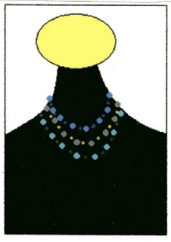
③ トップスの着こなしで、下図のように「黒」に軽さを出しましょう



似合う色のスカーフで顔映りをよくする



胸元を開けて明るく見せる



キラキラしている、或いは大ぶりのアクセサリーで輝きを出す

美しくアクティブに「黒」を着るには、素材やデザインも考慮しファッションを楽しむ気持ちと、固定概念を取り払って挑戦する気持ちが不可欠です。また、カサカサの肌に「黒」は寂しく、なおいっそう荒れて見えてしまいます。これからの季節、是非、お肌をいたわりながら「黒」を楽しんで着てみてください。

ただし、除夜の鐘とともに新しい年が明けてしまうと、今度は「黒」がとても重く感じられます。

新しい年にふさわしいのは、スタートを表す「白」や早春を彩る柔らかい「パステル調の色」です。

新年のご挨拶や、初顔合わせには清らかさと華やぎを添えて……。

女性は加齢とともに嗜好が変わり、例えば好きなブランドやお似合いの色も変わります。（もちろん、体型の変化もありますので・・・、）大人の女性は、カジュアルな日常着から冠婚葬祭に対応するフォーマルまで、季節や立場、場所によって今や幅広い服装計画が必要になります。

季節やシーンに合わせて色を楽しみ“場に合わせた装い”のできる、魅力的な大人の女性をめざしてください！

**千葉典子（ちば　のりこ）プロフィール**

PRIME COLOR 主宰、イメージカラーコンサルタント、カラーセラピスト

人種や文化によって異なる色彩認識を研究し、企業、団体、大学、専門学校カルチャーセンターなどで社員研修、色彩学や色彩検定などの講師として全国的に活動。
ファッション、メイク、インテリア、ブライダル、フラワー＆テーブルコーディネイト、マナー、環境、介護とメンタルケアなど幅広い分野において、色による快適な生活を提案している。

**＜コラム「人生を変えた？　ある母娘の色との出合い」＞**

**母・・・更年期を乗り越えた「色」との出合い／文京区　M.S さん**

私と「色」との出合いのきっかけは数年前…。更年期障害がひどく婦人科に通っていたとき、医師から「外に出て、趣味やサークル活動など自分がやって楽しいと思うことをしてみなさい」と言われたのですが、今さら何をやっていいのか分からないし、特別やりたいと思うこともなくて内心戸惑っていました。そんなある日、以前に講演を聴きに行ったことがある大学から、生涯学習の冊子が届きました。そこで目にとまったのが「カラーコーディネイト」の講座です。前からなんとなく関心があり、一番人気のある講座ということもあり、やってみようと決心しました。

このときが始まりで、家のクローゼットには、講座で学んだことが活かされ、私に似合う色や柄のワードローブが少しずつ増えてきました。最近のお気に入りはスキニーのパンツ。これを穿きたいがために、ジムにも通い始めました！今では辛く感じていた毎日が嘘のようです。友達には「若くなったね」と言われ、娘は一緒に外出することを喜んでいます　★

**娘・・・「色」との出合いでつかんだチャンス／文京区 H.S さん**

私が「色」と出合ったのは大学二年の春でした。そのときの私は「無気力」そのもので、自身がどこへ向かうのかも分からないような状態でした。ある日、母から勧められて千葉先生の教室に遊びに行ったことが、全てのきっかけとなりました。その日から、私は色彩の世界の虜に…。ファッション、メイク、インテリア、食・・・。色は生活のあらゆるところに関わるものですが、それまで当然に感じていた景色の一つひとつまでもが、キラキラと輝きを増していくように見えるのが収穫でした。それまでは人前で話をするのも得意ではなかったのですが、装いや内面にも自信がついてから、臆せず人前に出ることができるようになりました。その効果を一番実感したのが就職活動でした。就職活動のために「カラーコーディネイト」とあわせて、立ち居振る舞いの美しい女性をめざすために「マナー」も教えていただきました。そして、絶対に無理だと思っていた、500 倍を超える倍率の企業に受かってしまったのです。第一印象をよくすることは、その後の社会人生活にも影響を与えてくれています★

## ソフィアシリーズ商品概要

ニシトモでは、知人の女性の声をきっかけに、女性の基礎体温管理のわずらわしさを解決しようと開発に着手し、1989 年に世界で初めて、基礎体温を測定し自動で記憶、グラフ作成を行う多機能型婦人体温計「ソフィアシリーズ」の 1 号機「エルソフィア」を開発・発売しました。以来、20 年以上に亘って製品の改良に務め、使いやすさを追求しています。ソフィアシリーズは全て、記録したデータを簡単にパソコンで管理することができます（別売の管理ツール「マドンナ」を使用）。データを長期間保存管理することができるのは勿論、データをプリントアウトすれば医師の診療を受ける際には大変便利です。

ソフィアリシーズは、全国のドラッグストア、家電量販店、通信販売でお気軽にお求めいただくことができます。

読者のお問合せ先：フリーダイヤル:0120-016987　Email：web@nishitomo.com
受付時間：8:30～12:00/13:00～17:30（土・日・祝祭日・弊社の休業日以外）

**「ソフィアレイ」(写真左)**

商品名：婦人体温計ソフィアレイ　BT-16R（婦人用電子体温計BT-16　）
希望小売価格：12,600円（税込）／発売：2006年10月
サイズ：幅90mm×高さ22mm×奥行74mm／重量：約94g（電池含む）
付属品：リチウム電池CR2032-1個、取扱説明書、保証書
＜主な特徴＞

- ●電波時計だから時計合わせが不要
- ●測定ボタンが目覚ましアラームと連動して光るので薄暗い部屋でも分かりやすい
- ●目覚ましアラームと操作音の音量調整機能
- ●2色に変化するバックライト：最も妊娠しやすい時期と体調トラブルの時はグリーンからオレンジにバックライトが変化します
- ●12生理周期　最大500日分を自動記録＆グラフ表示
- ●体調メモがマークで入力できる
- ●カラダのメッセージを液晶パネルでお知らせ

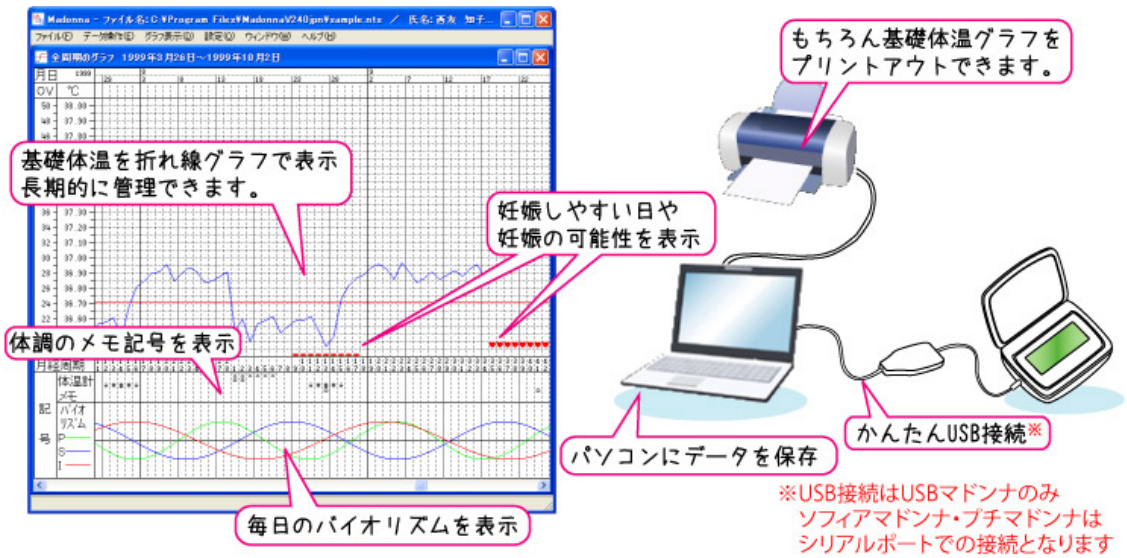
**「プチソフィア」(写真右)**

持ち運びにも便利なコンパクトボディ。210日分の基礎体温を自動記録しグラフを作成する他、機能も満載でお求めやすい価格です。

商品名:婦人体温計プチソフィア　BT-14W(コンピュータ基礎体温計BT-14 )
希望小売価格:4,725円(税込)／発売:2000年7月
サイズ:幅147mm×高さ20mm×奥行33mm／重量:約43g(電池含む)
付属品:リチウム電池CR2032-1個、取扱説明書、保証書

**基礎体温管理ツール「マドンナ」**

基礎体温管理ツール「マドンナ」シリーズを使って「ソフィア基礎体温計」を接続すれば、パソコンで「ソフィア基礎体温計」のデータのグラフ化も簡単に出来、毎日のバイオリズムのチェック、 産婦人科での医師の診断メモの入力や基礎体温グラフのプリントアウトも可能になりますので、受診する際に役立ちます。ソフィア基礎体温計の液晶グラフでは表示しきれない基礎体温の微妙な変化が折れ線グラフではっきりと確認できます。




**ニシトモ会社概要**

| | |
|---|---|
| 会社名: | 株式会社ニシトモ |
| 設立: | 1981 年 |
| 代表者: | 代表取締役社長　西村兼一 |
| 所在地: | 三重県度会郡玉城町昼田 449-3 |
| URL: | http://www.nishitomo.com/ |
| 事業内容: | 医療機器製造販売 |
| | 在宅健康管理システム開発･販売 |
| | コンピュータソフト開発 |
| | 民生用･産業用電子応用装置製造販売 |